

## Intro til RS Feva for trænere.

RS Feva jollen er den perfekte jolle at starte i som jolle med 2 personer. Den er nem at komme i gang med, men alligevel meget sportslig med masser af sjov og action. At give de unge sejlere en succes med RS Feva og få dem til at udvikle sig kræver nogle få men vigtige overvejelser som træner.

At få en besætning til at fungere, kræver mere end blot at sætte 2 venner i den samme jolle. At sejle sammen med en anden kræver at besætningen kan samarbejde, forudsætningen for at samarbejde er god kommunikation ombord.

Når man som træner for en 2 personers jolle skal fokusere, handler det først og fremmest om at skabe gode rammer for de enkelte besætninger. At få dem til at kommunikere positivt og konstruktivt, at få dem til at evaluere og snakke om hvad de som fælles besætning har gjort godt, dernæst hvad de har gjort knapt så godt og hvordan de i fællesskab kan gøre det bedre. Lad det være en leg

- Samarbejde
  - Motiver hinanden
  - Gør opgaverne ombord sjove
  - Lav aftaler om hvordan ordrer gives
  - Byt skipper/gast rolle og prøv hinandens roller
  - Byt fra tid til anden om i besætningerne
- Kommunikation
  - Snak positivt til hinanden
  - Skæld ikke ud, men gør ris til konstruktiv feedback
  - Skab plads til high-five's, masser af dem
- Ha det max sjovt
- Skab plads til at lege øvelserne ind
- Hellere færre øvelser der leges, end flere øvelser der "terpes"
- Ros besætningerne når de samarbejder og kommunikerer på den gode måde



## Øvelser

- Overgjort giver grobund for samarbejde og kommunikation 1 + 2
  - Teori: Samarbejde og Kommunikation
  - Praksis: At sejle Feva når trim er overgjort.
  - Udbytte: At sejlerne bliver bedre til at samarbejde og kommunikere samtidig med at de lærer jollens yderpunkter at kende
- Rullevendinger og bomninger
  - Teori: Samarbejde og kommunikation, timing
  - Praksis: At time, samarbejde og kommunikere om sine rullevendinger
  - Udbytte: At sejlerne bliver bedre til at samarbejde og kommunikere samtidig med at de lærer at rullevende og bomme
- At time starten
  - Teori: Startlinje taktik
  - Praksis: At ligge stille og accelerer. Timing af starten
  - Udbytte: At besætningen sammen finder ud af hvordan jollen reagere

- Genakker bomning og topmærkerunding
  - Teori: Genakker sejlads, Topmærkerunding, Sætning, bomning, nedtagning, bundmærkerunding
  - Praksis: Genakker sejlads, Topmærkerunding, Sætning, bomning, nedtagning, bundmærkerunding
  - Udbytte: At besætningen lærer at bomme
- Genakker sejlads plan og surf, dyb og høj skæring (i "Frisk" vejr)
  - Teori: Plan og surf med genakker, skæring dybt og højt
  - Praksis: Plan og surf med genakker, skæring dybt og højt
  - Udbytte: At besætningen lærer at maksimere farten og hvor dybt man kan bære genakker
- Mand over bord
  - Teori: Hvordan samler man sin makker op med og uden genakker
  - Praksis: Vi samler hinanden op
- Tør kapsejlads samarbejd og kommunikations øvelse
  - Samarbejde og kommunikation, Lege/øvelser, Vigeregler, kapsejladsregler.
  - Kapsejladsbane på land; Sejlerpar, 1 med bind guides af den anden, Start, opkryds, mærkerunding, lænsler, i mål

- Overgjort giver grobund for samarbejde og kommunikation ombord 1
  - Teori: Samarbejde og Kommunikation
    - Introduktion til det at snakke sammen, når tingene ikke spiller. Vi snakker pænt til hinanden og altid med et smil
    - Vi snakker sammen om hvad det er, der ikke virker og hvilken effekt det har på båden endeligt hvordan vi løser det.
    - Øvelserne præsenteres til besætningerne.
  - Praksis: At sejle Feva når trim er overgjort. At kommunikere og samarbejde ombord
    - **Øvelse 1)** Udlæg bane 1 afstand tilpasses antallet af joller i den konkrete træning
    - 1.1a På halvvind Bagbord halse hænger vi maks for at skabe luv krængning. Besætningen snakker om hvad der sker
    - 1.1b På halvvind Styrbord halse sætter vi os ind i båden for at skabe læ krængning. Besætningen snakker om hvad der sker
    - 1.2a På halvvind Bagbord halse sætter vi os max agterud. Besætningen snakker om hvad der sker
    - 1.2b På halvvind Styrbord halse sætter vi os max frem. Besætningen snakker om hvad der sker
    - **Øvelse 2)** Udlæg bane 2b, banelængde ca. 150 m. Gate fungere som start/mållinje 3 min start. Halvdelen sejler med løst udhal, meget løst. Den anden halvdel sejler med spændt udhal, helt spændt. Der trimmes modsat ml 2.1 og 2.2 Der trimmes korrekt ml 2.2 og 2.3
    - 2.1 Vi laver reel 3 min start sejler 3 omgange uden genakker. Besætningen snakker om hvad der sker. Der trimmes modsat
    - 2.2 Vi laver reel 3 min start sejler 3 omgange uden genakker. Besætningen snakker om hvad der sker. Der trimmes korrekt
    - 2.3 Vi laver reel 3 min start sejler 3 omgange uden genakker. Besætningen snakker om hvad der sker.
    - **Lad gæsten skifte båd, så alle sejler med anden sejlmakker. Gentag øvelserne**
  - De-brief: Snak med sejlerne om det at kommunikere og hvilke effekter øvelserne havde



- Overgjort giver grobund for samarbejde og kommunikation ombord 2
  - Teori: Samarbejde og Kommunikation
    - Vi fortsætter med det at snakke sammen, når tingene ikke spiller. Vi snakker pænt til hinanden og altid med et smil
    - Vi snakker sammen om hvad det er, der ikke virker og hvilken effekt det har på båden endeligt hvordan vi løser det.
    - Øvelserne præsenteres til besætningerne.
  - Praksis: At sejle Feva når trim er overgjort. At kommunikere og samarbejde ombord
    - **Øvelse 1)** Udlæg bane 2b, banelængde ca. 150 m. Gate fungere som start/mållinje 3 min start. Halvdelen sejler med løs kick, meget løs. Den anden halvdel sejler med stram kick, meget stram
    - 1.1 Vi laver reel 3 min start sejler 2 omgange uden genakker. Besætningen snakker om hvad der sker. Der trimmes modsat
    - 1.2 Vi laver reel 3 min start sejler 2 omgange uden genakker. Besætningen snakker om hvad der sker. Der trimmes korrekt
    - 1.3 Vi laver reel 3 min start sejler 2 omgange uden genakker. Besætningen snakker om hvad der sker.
    - **Øvelse 2)** Banen udbygges med et slagmærke øvelse 1 gentages denne gang med genakker
    - 2.1 Vi laver reel 3 min start sejler 3 omgange med genakker. Besætningen snakker om hvad der sker. Der trimmes modsat
    - 2.2 Vi laver reel 3 min start sejler 3 omgange med genakker. Besætningen snakker om hvad der sker. Der trimmes korrekt
    - 2.3 Vi laver reel 3 min start sejler 3 omgange med genakker. Besætningen snakker om hvad der sker.
    - **Lad gæsten skifte båd, så alle sejler med anden sejlmakker. Gentag øvelserne**
  - De-brief: Snak med sejlerne om det at kommunikere og hvilke effekter øvelserne havde

- Rullevendinger og bomninger (i let vind)
  - Teori: Samarbejde og Kommunikation
    - Vi snakker positivt sammen, rullevendinger skal times, aftal hvordan i gør, før i gør det.
    - Vi snakker sammen om rullevendingerne der virkede og dem der ikke virkede. Hvad gik galt og hvordan løser vi det sammen
    - Øvelserne præsenteres til besætningerne.
  - Praksis: Samarbejd og kommuniker om at få rullevendinger til at fungere
    - **Øvelse 1)** Udlæg bane 2b, banelængde ca. 200 m. Gate fungere som start/mållinje 3 min starter.
    - 1.1 Alle starter på SB halse, på fløjt rullervender vi.
    - 1.2 Der fløjtes igen så snart alle både er vendt
    - 1.3 Lad besætninger bomme på vej tilbage i gaten også på fløjt
    - **Lad skipper og gast bytte roller og gentag øvelsen**
    - **Byt rollerne tilbage og lad gæsten bytte båd så alle sejler med anden sejlmakker. Gentag øvelserne**
  - De-brief: Hvordan gik det at time sine vendinger og bomninger, var der nok kræng på eller for lidt

- At time starten
  - Teori: Samarbejde og Kommunikation
    - Startlinje taktik, hvilken taktik ligger vi? Og hvordan eksekveres den?
    - Vi snakker sammen om hvad der virker og ikke virker og hvilken effekt det har på starten og endeligt hvordan vi løser det.
    - Øvelserne præsenteres til besætningerne. Hver besætning får et øjeblik til at sætte ord på egen start taktik og denne noteres bi-lateralt.
  - Praksis: At eksekvere en taktik. At kommunikere og samarbejde ombord
    - **Øvelse 1)** Udlæg bane 2b, banelængde ca. 150 m. Gate fungere som start/mållinje 3 min rullende starter.
    - 1.1 Vi ligger stille på startlinjen 20 sekunder før start og accelerer så vi krydser startlinjen på skuddet, 3 gange rullende. 2 omgange. Besætningen snakker om hvad der sker. Ny rullende start.
    - 1.2 Vi ligger stille på startlinjen 30 sekunder før start og accelerer så vi krydser startlinjen på skuddet, 3 gange rullende. 2 omgange. Besætningen snakker om hvad der sker. Ny rullende start.
    - 1.3 Vi ligger stille på startlinjen 40 sekunder før start og accelerer så vi krydser startlinjen på skuddet, 3 gange rullende . 2 omgange. Besætningen snakker om hvad der sker.
    - **Øvelse 2)** Vi fortsætter på samme bane med 3 min rullende starter
    - 2.1 Vi kudske starter fra styrbord mærke, 3 gange rullende. 2 omgange. Besætningen snakker om hvad der sker. Ny rullende start
    - 2.2 Vi kudske starter fra Bagbord mærke, 3 gange rullende 2 omgange. Besætningen snakker om hvad der sker. Ny rullende start
    - 2.3 Vi kudske starter midt på linjen, 3 gange rullende. 2 omgange. Besætningen snakker om hvad der sker
  - De-brief: Hvordan var det at ligge stille, hvordan gik accelerationen. Opfølgning på taktik



- Genakker bomninger og topmærkerundinger (i "frisk" vind)
  - Teori: Samarbejde og Kommunikation
    - Øvelsen passer bedst til besætninger med nogen genakker erfaring
    - Vi snakker positivt sammen, topmærkerundingen skal være blød bue og give max fart hurtigt. Bomninger skal times, aftal hvordan i gør, før i gør det.
    - Vi snakker sammen om topmærkerundingerne og Bomningerne der virkede og dem der ikke virkede. Hvad gik galt og hvordan løser vi det sammen
    - Øvelserne præsenteres til besætningerne.
  - Praksis: Samarbejde og kommuniker om at få rullebønder til at fungere
    - **Øvelse 1)** Udlæg bane 2a, banelængde lang mindst 300 m. start/mållinje ml følgebåd og bundmærke 3 min starter.
    - 1.1 Lad besætninger sejle op til topmærket, dette skal rundes 3 gange uden genakker for mærkerundings øvelsen
    - 1.2 Genakkeren sættes
    - 1.3 Lad besætninger bomme på fløjt
    - **Lad gæsten bytte båd så alle sejler med anden sejlmakker. Gentag øvelserne**
  - De-Brief: Det har sikkert været max sjovt, men hvordan gik øvelserne?



- Genakker sejlads plan og surf, dyb og høj skæring (i "Frisk" vejr)
  - Teori: Genakker sejlads
    - Topmærkerunding og genakker sætning, slagmærke runding og bomning, genakker nedtagning og bundmærke runding
    - Plan og surf på bølggen
    - At sejle højt eller sejle dybt
  - Praksis: At sejle Feva med genakker. At kommunikere og samarbejde ombord
    - **Øvelse 1)** Udlæg bane 3, banelængde ca. 150 m. Gate fungere som start/mållinje 3 min starter.
    - 1.1 Topmærket rundes 3 gange, i sidste runding sættes genakker
    - 1.2 Slagmærke rundes og der bommes
    - 1.3 Genakker nedtages og bundmærke rundes
    - Der sejles 2 omgange i hver start. Der laves 3 starter.
    - **Øvelse 2)** Udlæg bane 4, banelængde ca. 150 m. Gate fungere som start/mållinje 3 min starter.
    - 2.1 Topmærket rundes 3 gange, i sidste runding sættes genakker
    - 2.2 Yderste slagmærke rundes og der bommes
    - 2.3 Genakker nedtages og bundmærke rundes
    - 2.4 Topmærket rundes 3 gange, i sidste runding sættes genakker
    - 2.5 Inderste slagmærke rundes og der bommes
    - 2.6 Genakker nedtages og bundmærke rundes
    - Der laves 3 starter.
  - De-brief: Hvordan gik det med at holde farten og surfe på bølgerne.
  - De-brief: Hvilken forskel kunne mærkes på inderste hhv yderste slagmærke

- Mand over bord
  - Teori: Kapsejlads
    - Bevar roen
    - Sejles der med genakker, fald af til platlæns og bjærg genakker
    - Drej til halv vind, helst lidt højere
    - Stagvend, lad fok blafre
    - Sejl tilbage til den overbord faldne (Til læ for den overbordfaldne)
    - Skær op på siden og tag ham/hende ombord igen
  - Praksis: Mand over bord
    - Gæsten falder overbord
    - Skipper falder overbord
    - Byt roller og gentag
  - De-brief: Det kan være grænseoverskridende at være alene om en Feva. Snak med sejlerne om oplevelserne. Hvordan gik det med at samle op, hvordan føles det at ligge i vandet og hvordan føles det at være alene i båden.

- Tørkapsejlads – kommunikations og samarbejd øvelse
  - Optakt: Velkommen og præsentation af trænerholdet. Vi sikrer at alle har en sejlmakker.
  - Teori: Samarbejde og Kommunikation
    - Introduktion til det at snakke sammen, når tingene ikke spiller. Vi snakker pænt til hinanden og altid med et smil
    - Vi snakker sammen om hvad det er, der ikke virker og hvilken effekt det har på øvelsen endeligt hvordan vi løser det.
    - Øvelsen præsenteres til besætningerne.
  - Praksis: Kapsejlads/Matchrace på land
    - **Øvelse 1)** Der laves en dobbelt bane på ca. 40 mtr med start/mål linje og topmærke. Der udlægges forhindringer på banen
    - Skipper får bind får øjnene og skal føres med ord af gæsten
    - Gæsten slår med en terning og skipper må tage det antal skridt som terningen viser.
    - Følgende meldinger er tilladt:
      - Drej x grader til styrbord
      - Drej x grader til bagbord
      - Tag x lange skridt
      - Tag x korte skridt
      - Mærkerunding.
    - Der skal tages det antal skridt som terningen viser
    - Der må ikke kurs korrigeres mens der tages skridt